

プロシーディング

# 新潟市における運動器の機能向上事業の取組み

加 藤 円 子

新潟市保健所

## Actions on the Functional Improvement of Locomotor Organs in Niigata City

Mariko Kato

Niigata City Public Health and Sanitation Center

### 要旨

平成18年度に地域支援事業が創設されるとともに、新潟市でも地域支援事業の一部として行われる介護予防事業を実施してきた。今回は、要支援・要介護状態となるおそれがある特定高齢者対象の介護予防特定高齢者施策「運動器の機能向上事業」について、平成18年度の取り組みや結果を中心に述べる。  
キーワード：介護予防、特定高齢者、運動器、生活機能

Keywords : Nursing Care Precautions, Specified Infirm Elderly, Locomotor Organs, Motor Functions

### 1. はじめに

できるだけ住み慣れたまちで、なるべく自分の力で活動的な生涯を送りたいという願いを現実にするために、要支援・要介護状態になる前から、一人ひとりの状況に応じた予防の対策を図ること等を目的として、平成18年度から地域支援事業が実施された。

地域支援事業の一部として行われる介護予防事業には、一般の高齢者対象のサービス（介護予防一般高齢者施策）と要介護・要支援状態となるおそれがある特定高齢者対象のサービス（介護予防特定高齢者施策）があり、新潟市でも平成18年度より実施してきた。

### 2. 新潟市の概要

新潟市は平成17年3月と10月に13市町村と合併し、平成19年3月末現在、人口802,359人、65歳以上の高齢者数172,582人、高齢化率21.5%である。日常生活圏域は26圏域あり、日常生活圏域毎に地域包括支援センター（委託）を設置している。平成18年度の特定高齢者決定者数は464人で、高齢者の0.27%と当初の見込み3%を大幅に下回った。特定高齢者数が大幅に見込みを下回ったのは、全国的な傾向である。

### 3. 運動器の機能向上事業の概要

新潟市の運動器の機能向上事業「体しゅっきりリハビリ教室」は、特定高齢者に運動等を行い、生活機能の維持・改善を図り、要介護状態になることを予防することを目的として、直営で実施している（図1）。

#### ➤事業名

「体しゅっきりリハビリ教室」直営

#### ➤事業の位置づけ

◎地域支援事業 介護予防事業

・ 介護予防特定高齢者施策

通所型介護予防事業

運動器の機能向上プログラム

図1 事業の位置づけ

本教室は、日常生活圏域毎に1ヶ所（保健福祉センター・健康センター等）、全市26会場で、1回/週、1時間30分/回、3か月/1期間、で毎月月初めに開始している。スタッフは、1会場10人の定員に対して、基本的には、理学療法士または作業療法士1名、看護師1～2名で対応している。送迎は、平成18年度は実施せず、19年度より実施した。

対象者は、特定高齢者に対して地域包括支援センターで作成される介護予防プランで、教室への参加が望ましいと判定され、参加の意向が確認できた人である。実際の参加者の状態は、運動器の機能低下が比較的軽い人から要支援レベルの人まで幅が広い。また、運動器の機能向上が必要な人ばかりでなく、認知症・うつ・閉じこもり予防支援が必要な人も対象となっている。

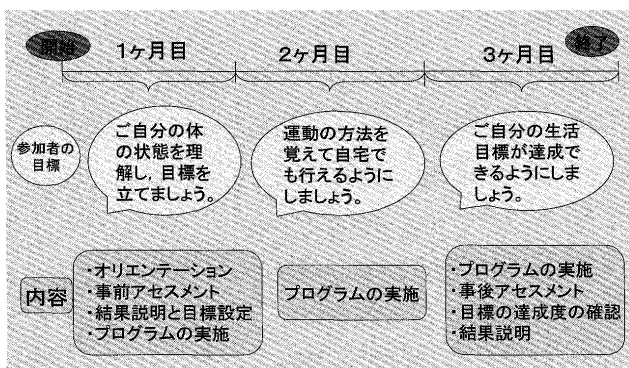


図2 1期間（3か月間）の流れ

教室1期間3か月間の内容については、図2のとおりである。開始時と3か月目（終了時）にアセスメントを実施し、結果を地域包括支援センターへ報告している。アセスメントの項目は、服薬・転倒経験・生活習慣等の状況・ご本人の希望・血圧や脈拍測定値、自覚症状や痛みの有無、日常生活動作能力、体力測定4項目（握力・開眼片足立ち、5m最大歩行能力、Time Up And Go test）である。また、必要に応じて個別の心身機能の評価も実施している。

1. 健康チェック
2. 学習時間（前1週間の目標達成の確認）
3. 体しゃっきり体操（集団体操）
4. レクリエーション、またはミニ講座
5. 学習時間（後1週間の週間目標の記入）
6. 掃除・後片付け

図3 「体しゃっきりリハビリ教室」の内容（毎回実施）

教室の内容は図3のとおりであり、毎回実施される。

#### 1) 健康チェック

教室当日の健康管理のためだけでなく、自動血圧計を利用し参加者自身で測定することで、自宅でも自分の普段の健康状態を把握し、状態に合わせて活動ができるように指導している。

#### 2) 学習時間

健康チェック後、参加者が前回の教室運動後に立てた1週間の目標設定表（家庭での生活や運動の目標・計画）について、スタッフが実施状況や目標の達成度を個別にチェックする。家庭での生活や運動の目標を立てること。また、家庭での実施状況を振り返ることで、教室で実施したことを実際の家庭生活に活かせるように支援している（図4）。

#### 3) 体しゃっきり体操（集団体操）

ストレッチ・筋力トレーニング・バランス運動・整理運動の要素を含んだ22種類の体操で、当市で組み合わせて作成した体操である。家庭でも継続して自分のできるように器具を使わず、転倒の危険性が少ない内容にしている。

#### 4) レクリエーション、またはミニ講座

各種ゲームや指体操等楽しみながら、思考力と身体を使う内容にしている。ミニ講座は安全で効果的な運動方法や転倒予防の話など、参加者の状況に合わせた内容であるが、毎回は実施せずに月1回20分程度行っている。

#### 5) 学習時間

学習時間は、図4の流れの中で実施し、教室終了後1週間の週間目標を参加者自身が立てる。

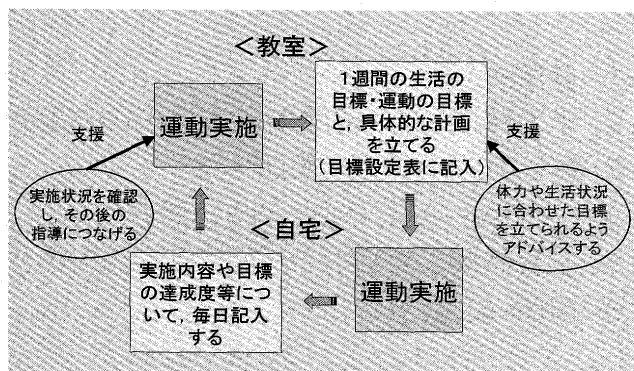


図4 学習時間と目標設定

#### 4. 結果とまとめ

平成18年度における「体しゃっきりリハビリ教室」の参加者は、見込みを大幅に下回り、18会場で実人数79人、延べ人数942人であった（図5）。

79人のうち、期間の途中で14人が体調不良などで終了となり、24人が19年度も継続された。18年度に終了した41人の参加期間は、3か月が20人、6か月が21人であった。また、終了した41人のうち、ほぼ半数の22人が終了後は他のサービスを利用せず、自宅での体操継続のみであった。

参加者の体力測定の結果は、すべての項目で終了時の平均値に改善が見られ、中でも5m最大歩行は有意に改善が認められた。また、日常生活動作能力についても有意に改善が認められた。

以上、本教室の結果からつぎの課題が上げられた。

- 1) 対象者の把握が進まず、教室参加者の見込みを大幅に下回った。これについては、市民への介護予防事業（必要性和システム）の積極的な周知が必要と感じている。また、地域包括支援センターなど関係機関との連携をさらに図っていく必要がある。
- 2) 会場までの移動手段の確保は必要であり、送迎方法については、地域や教室の実情に合わせて検討が必要である。
- 3) 運動器の機能向上支援が必要な人が、週1回、

1時間30分の教室に参加することで、歩行能力や日常生活動作能力に改善が見られた。

この教室は、単に運動器の機能向上ばかりでなく、家庭での生活機能の維持・改善を図ることを目的に実施している。学習時間を設け、参加者に目標設定表を記入・チェックしてもらうことで、自宅での運動習慣が身につく、生活習慣などの改善につながったと考えられる。今後も、学習時間を継続していくと共に、さらに効果的な内容について検討を続けていく。

- 4) 現在は、教室終了後の受け皿が既存のサークルのみのため、教室終了後、約半数の人が他のサービスを利用せず、自宅での体操継続のみとなった。教室終了後も身近な地域で運動を継続できるように一般高齢者施策サービスの導入など、効果的な体制づくりを検討していかなければならないと感じている。

▶参加実人数：79人（男30人、女49人）  
 年齢範囲：65～90才、70代が多い  
 平均年齢：76.3才  
 ▶延べ人数：942人  
 ▶開催会場数：18会場／26会場  
 ▶実施回数：352回  
 ▶出席率：77.9%

図5 平成18年度教室の実績

#### 5. おわりに

現在、地域支援事業が創設され2年目である。制度が少しずつ定着してきていることや特定高齢者の選定基準が変更になったことで、運動器の機能向上事業参加者も若干増加傾向にある。今後も引き続き、より効果的な実施方法や体制づくりを検討していきたいと考えている。